

PROTÉGER VOS ENFANTS DE LA FUMÉE PASSIVE

La fumée passive, c'est quoi?

C'est respirer la fumée de la cigarette d'une autre personne.

La fumée passive est toxique. Elle provoque des maladies graves pour tout le monde et surtout pour les enfants.

Comment protéger mes enfants?

Pour votre santé et la santé de vos enfants, ne pas fumer est la meilleure solution. Quand ce n'est pas possible, vous pouvez :

- **Montrer l'exemple :** ne fumez pas devant vos enfants, pour réduire leurs risques de fumer plus tard.
- **Fumer toujours dehors :**
 - À la maison, il est mieux de ne jamais fumer, même sous la ventilation de la cuisine ou avec une fenêtre ouverte. Ces solutions ne sont pas efficaces. Fumez dehors avec les fenêtres et les portes fermées.
 - Ne fumez pas dans la voiture, même avec les fenêtres ouvertes.
- **Informer votre entourage :** demandez à votre famille et à vos amis de fumer dehors.



La fumée de la cigarette électronique, c'est aussi dangereux?

Il n'y a pas encore assez d'informations sur les dangers. Pour la sécurité de vos enfants, ne consommez pas de cigarette électronique devant eux.



Quels sont les risques pour mon bébé et mon jeune enfant?



Pendant la grossesse

- Fausse couche
- Naissance avant la date prévue
- Poids du bébé plus bas que la normale
- Malformation du bébé



Pour votre enfant

- Rhumes, infections respiratoires et otites
- Inflammation des yeux, du nez et de la gorge
- Asthme
- Mort du bébé

Informations

Vous pouvez parler de la fumée passive avec votre médecin, votre pédiatre ou d'autres spécialistes de la santé.

Vous trouvez des conseils et du soutien pour arrêter de fumer sur le site internet :

► www.stop-tabac.ch